

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut:

1. Hasil deskriptif variabel penelitian yang dapat disimpulkan sebagai berikut:
  - a. Hasil deskriptif data penelitian, dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri pada karyawan generasi z PT X didominasi oleh 27 subjek dengan persentase 52,94% yang berada pada kategori sedang.
  - b. Hasil deskriptif data penelitian, dapat disimpulkan bahwa variabel kesepian pada karyawan generasi z PT X didominasi oleh 38 subjek dengan persentase 74,51% yang berada pada kategori sedang.
  - c. Hasil deskriptif data penelitian, dapat disimpulkan bahwa variabel *Cyberloafing* pada karyawan generasi z PT X didominasi oleh 38 subjek dengan persentase 74,51% yang berada pada kategori sedang.
2. Hasil pengujian hipotesis yang dapat disimpulkan sebagai berikut:
  - a. Terdapat hubungan kearah negatif signifikan antara kontrol diri dengan *Cyberloafing* pada karyawan generasi z PT X ( $r = -0,535$ ;  $p < 0,000$ ). Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *Cyberloafing* pada karyawan generasi z PT X dan sebaliknya jika kontrol diri rendah maka *Cyberloafing* pada karyawan generasi z PT X tinggi, maka disimpulkan bahwa  $H_{a1}$  diterima  $H_{o1}$  ditolak.
  - b. Terdapat hubungan positif antara kesepian dengan *Cyberloafing* pada karyawan generasi z PT X ( $r = 0,447$ ;  $p > 0,001$ ). Artinya semakin tinggi kesepian, semakin tinggi juga *Cyberloafing* dan

sebaiknya jika kesepian rendah, rendah juga *Cyberloafing*. maka disimpulkan bahwa  $H_{a2}$  diterima  $H_{o2}$  ditolak.

- c. Terdapat pengaruh antara kontrol diri dan kesepian terhadap *Cyberloafing* pada karyawan generasi z PT X, kontrol diri memiliki pengaruh terhadap *Cyberloafing* dengan nilai ( $R^2$ ) sebesar 0,353. Kesepian memiliki pengaruh terhadap *Cyberloafing* dengan nilai ( $R^2$ ) sebesar 0,184. hasil tersebut menunjukkan hipotesis alternatif ( $H_{a3}$ ) diterima, artinya variabel bebas (kontrol diri dan kesepian) memberikan sumbangan pengaruh terhadap variabel terikat (*Cyberloafing*) sebesar 53,7% sedangkan sisanya 46,3% dipengaruhi oleh variabel lain seperti *shyness* (perasaan malu), *loneliness* (kesepian), *isolation* (isolasi), *self control* (kontrol diri), harga diri, dan *locus of control* yang tidak diteliti dalam penelitian ini

## B. Saran

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, namun diharapkan menjadi pembelajaran berharga. Saran-saran disusun berdasarkan temuan dan keterbatasan yang ditemui, dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi penelitian selanjutnya serta pengembangan lebih lanjut di masa depan.

1. Bagi Perusahaan, diharapkan agar terus memberikan dukungan dan perhatian lebih untuk karyawan serta memperhatikan kesejahteraan mereka.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan untuk meningkatkan kualitas instrument penelitian sesuai dengan konteks penelitian, mempertimbangkan perluasan populasi studi ke perusahaan lain, dan menambahkan variabel tambahan untuk pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi *Cyberloafing*.